



初心者向け

リズムフィットボクシング

リズムに合わせてキックボクシングの動きをしてシェイプアップ♪

若い方からシニアの方まで大歓迎！

楽しい時間を過ごしてみませんか？ ストレス発散にもおすすめです！

この講座は健康づくりを目的に実施しています。

どなたでも取り組んでいただけるよう、初心者向けのプログラムになっています。

パンチやキックでダイエット！！だけではなく...

ストレス発散、肩こり解消などなど。

筋肉をつけて、ずっと動けるボディーを手に入れましょう！



講師

藤澤 ノリ 先生

*女子ボクシング・キック
ボクシング指導者

*ノリトレング代表・イン
ストラクター

日程 10/6・20・27、11/10・17、12/1・8・15・22、
R8.1/5・19・26、2/2・9・16、3/2・9・16
(月曜日★全18回)

時間 19：15～20：30

場所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

受講料 14,760円 (初回全納)

定員 25名

締切日 9/26 (金) 必着



◀お申込みはこちら